

บริโภค 'โซเดียม' ต้องระวัง เสี่ยงกระดูกพรุน-ความดันเลือดสูง

แคลเซียมมีความสำคัญต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร และผู้สูงอายุที่ไม่เพียงเสริมสร้างมวลกระดูกเพื่อความแข็งแรงของผู้เป็นแม่ ยังสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารก ในครรภ์ให้คลอดออกมาอย่างสมบูรณ์และแข็งแรงต่อไปอีกด้วย ส่วนผู้สูงอายุก็จำเป็นต้องการรักษามวลกระดูก จึงทำให้ออกจากการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมเป็นเรื่องจำเป็นแล้ว จะต้องระวังเรื่องการบริโภคอาหารที่อาจกลายเป็นปัญหาต่อการเสริมสร้างกระดูกและฟันด้วย

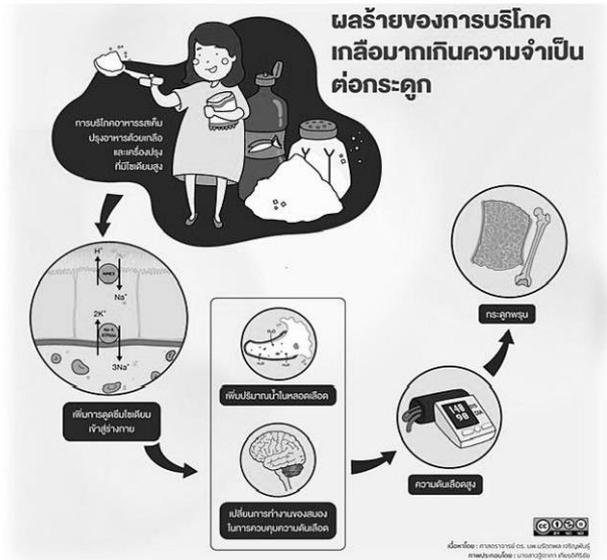
ศ.ดร.นพ.นัฏพล เจริญพันธุ์ อาจารย์ประจำภาควิชา สรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เปิดเผยถึงงานวิจัยที่ร่วมกับหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน) ซึ่งอยู่ภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (อว.) ว่า จากการตั้งข้อสันนิษฐานถึงความ



สัมพันธ์ระหว่างการเกิดโรคความดันเลือดสูง การบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากเกินไป และการเกิดโรคกระดูกพรุน ว่า น่าจะมีความเกี่ยวข้องกัน

โดยได้ทดลองใช้เครื่องเอกซเรย์สามมิติที่ใช้แสงซินโครตรอนกับกระดูกของหนูทดลองที่ป่วยด้วยโรคความดันเลือดสูง ทั้งจากปัจจัยทางพันธุกรรม หรือการบริโภคโซเดียมมากเกินไป พบโครงสร้างระดับจุลภาคของกระดูกหนูทดลองดังกล่าวมีรูพรุนเกิดขึ้นมากกว่าหนูทดลองโดยปกติ จึงนำไปสู่ข้อสรุปว่า ทั้งการบริโภคโซเดียมที่มากเกินไป และโรคความดันเลือดสูง สามารถส่งผลเสียต่อกระดูกจนเกิดโรคกระดูกพรุนได้ และยังมียังปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันเลือดสูงอยู่แล้ว จะยิ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้นตามไปด้วย

โดยผลงานวิจัยดังกล่าวได้รับการตีพิมพ์แล้วในวารสารวิชาการ "Scientific Reports" ซึ่งเป็นวารสารชั้นนำจากสหราชอาณาจักร ทั้งนี้ "โรคกระดูกพรุน" พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่ส่วนใหญ่มักเกิดปัญหาให้กับสตรีในวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากความเสื่อมของร่างกายจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่มีส่วนสำคัญ



ในการสร้างกระดูก รักษามวลกระดูก และป้องกันการเสื่อมสลายของมวลกระดูก และยังจะส่งผลต่อการเกิดโรค เมื่อยังมีพฤติกรรมที่รับประทานดีตรสเค็ม

อย่างไรก็ดี แม้โซเดียมที่มากเกินไปจนเกินไปจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย แต่หากบริโภคโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมตามที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ จะส่งผลดีต่อการดูดซึมทั้งแคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อกระดูก จึงไม่ควรมองว่า โซเดียม หรืออาหารเค็มเป็นศัตรู แต่ที่จริงแล้วอันตรายจากอาหารรสเค็มเกิดจากการบริโภคอย่างไม่เหมาะสม

นอกจากนี้ผู้วิจัยหวังให้ผลจากการศึกษาต่อขยายไปสู่การเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในประชากรทุกกลุ่มอายุ ซึ่งการให้ความสำคัญแต่เพียงโรคใดโรคหนึ่ง อาจไม่ให้เกิดการครอบคลุมโรคอื่นๆ ที่อาจมีความเชื่อมโยงถึงกันได้ด้วย โดยหวังจุดประกายให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจศึกษาวิทยาศาสตร์พื้นฐานอย่างจริงจัง ก่อนจะต่อยอดสู่วิทยาศาสตร์ขั้นสูงซึ่งต้องอาศัยวิทยาศาสตร์พื้นฐานในการอธิบายข้อสันนิษฐานต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่แม่นยำ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงเพื่อเพิ่มมูลค่าได้ต่อไป

ตัวอย่างเช่น ปัจจุบันผู้วิจัยได้พัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมอยู่หลายสูตร ซึ่งมีองค์ประกอบที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ เป็นโรคความดันเลือดสูง!!!

มหาวิทยาลัยมหิดล